



Liebe Leserinnen und Leser,

Mit unserem Newsletter möchten wir Sie in regelmäßigen Abständen über aktuelle Entwicklungen, Projekte und Veranstaltungen des LIGA sowie relevante Inhalte aus dem Bereich „Gesund leben in Gröpelingen“ informieren.

Sie möchten auf dem neusten Stand bleiben und in Zukunft nichts verpassen? Dann melden Sie sich gerne per E-Mail bei unserem Newsletter an: newsletter@liga-groeplingen.de

1. Neues aus der LIGA-Beratungsstelle

Unser Beratungsangebot hat Zuwachs bekommen.

Seit April bieten zwei Kolleg:innen der LVG & AFS Niedersachsen und Bremen **Beratung zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen** an. Sie beantworten Fragen und informieren über die verschiedenen Formen von Psychotherapie, wie ein geeigneter Therapieplatz gefunden werden kann und wie der Ablauf aussieht. Das offene Angebot steht ohne Termin Erziehungsberechtigten, Fachkräften und betroffenen Jugendlichen zur Verfügung.

Beratung rund um die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
Jeden 1. und 3. Montag im Monat
11:00 – 13:00 Uhr

Tipp Tapp, ein Unterstützungsangebot des Gesundheitsamts Bremen für junge Familien, bietet erstmalig in Bremen eine offene Sprechstunde an. Normalerweise handelt es sich hier um ein aufsuchendes Angebot, bei dem Familien nach der Geburt eines Kindes zu Hause besucht werden, um Fragen rund um den Säugling zu klären. In der Sprechstunde im LIGA haben Familien, die einen Hausbesuch nicht in Anspruch nehmen möchten oder nicht von Tipp Tapp angeschrieben wurden, die Möglichkeit, das Angebot in der Beratungsstelle kennenzulernen.

Tipp Tapp – Beratung für junge Familien
Jeden Mittwoch
14:00 – 15:30 Uhr

Im Oktober freuen wir uns auf Frau Drewes-Kirchhoff, Rechtsanwältin und langjährige Geschäftsführerin der unabhängigen Patientenberatung Bremen. Sie wird eine **Sprechstunde zu Sozialrechtsfragen** anbieten (ausgenommen SGB VIII, Kinder- und Jugendhilfe). Für ihr Beratungsangebot ist eine Terminvereinbarung erforderlich.

Beratung zu Sozialrechtsfragen
(ab Oktober 24), nur mit Termin
Jeden Freitag
15:00 – 17:00 Uhr

2. LIGA-aktive Gruppen

Seit April gibt es das Bewegungsangebot für Frauen **„Ich weiß, was mir gut tut“** als gemeinsame Aktion von LIGA und dem Gesundheitstreffpunkt West.

Im Quartierstreff in der Rostocker Straße leitet unsere Trainerin Paola Esteban drei Bewegungsgruppen für Frauen. Unterschiedliche Tanz- und Bewegungsformen, die stets auf das Leistungsniveau der Gruppen abgestimmt sind, werden mit kurzen Einheiten zu

gesunder Ernährung und Wissenswertes rund um den Körper ergänzt. Die Aktivitäten orientieren sich eng an den Möglichkeiten, Bedarfen und Wünschen der Frauen. Zu bestimmten Gesundheitsthemen werden auf Wunsch Gastdozentinnen (Physiotherapeutinnen, Frauenärztinnen, Hebammen, Ernährungsberaterinnen etc.) eingeladen. Das Projekt wird von WiN - Wohnen in Nachbarschaft gefördert.

Ein Gesundheitsangebot für Frauen

Kadınlar için bir sağlık hizmeti
عرض صحي مخصص للنساء

Ich weiß, was mir gut tut!
Bana ne iyi geleceğini ben bilirim!
... أنا أعلم ما هو مفيد ...



Im Juli hat das „Vital-Café – Gesund durchs Alter!“ seine Türen im LIGA geöffnet. Eine Gruppe von 12 älteren Menschen ab 65 Jahren hat sich zusammengefunden und trifft sich nun regelmäßig jeden 2. Montagmorgen im LIGA. Das Projekt wird von der Aufsuchenden Altenarbeit AAA+ in Zusammenarbeit mit den Gesundheitsfachkräften im Quartier und dem LIGA durchgeführt.



Verschiedene Gesundheitsthemen, kleine Bewegungseinheiten und Spiele, gesunde Ernährung und gemeinsames Singen schaffen einen bunten Mix und einen Lichtpunkt im täglichen Einerlei, der einer aufkommenden Einsamkeit entgegenwirkt. Das Projekt wird von der Familie-Schopf-Stiftung unterstützt.

3. Gröpelinger Zahnheld:innen

Am 19. Juni 2024 fand das zweite Zahnfest für die Gröpelinger Zahnheld:innen im Rostocker Quartierstreff in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt Bremen, den Gesundheitsfachkräften im Quartier, dem LAJB e.V. und der LIGA statt. Im Vergleich zum Vorjahr war die Teilnehmerzahl zwar etwas geringer, doch das ermöglichte den anwesenden Zahnärzt:innen, intensivere Gespräche mit den Kindern und ihren Eltern über Zahngesundheit zu führen. Dadurch endete die Veranstaltung zur großen Zufriedenheit aller Beteiligten.

4. Tag der offenen Tür

Mitten im Sommer, direkt nach den Sommerferien, fand unser Tag der offenen Tür statt. Wir hatten auf gutes Wetter gehofft, um ausreichend Platz für die geplanten Info-tische und Aktivitäten, die wir gemeinsam mit unseren Kooperationspartner:innen vorbereitet hatten, im Freien nutzen zu können.



Aber es war wie so oft in Bremen, das Wetter war unbeständig und so drängelten wir uns in unseren recht beengten Räumlichkeiten und unter dem knappen Vordach.



Trotz des Wetters fanden knapp 60 Besucher:innen den Weg zu uns, um sich zu informieren, die Räume zu erkunden, am Zuckerquiz zu rätseln oder Sonnenhüte zu basteln.

5. Workshop zur Weiterentwicklung von quartiersnahen Gesundheitsangeboten

Dieser spannende Workshop wurde von der Senatorin für Gesundheit, Frauen und Verbraucherschutz (SGFV) organisiert. Geleitet wurde er von zwei Vertreter:innen des Gesundheitskollektiv Berlin, die uns als Einstieg einen tiefen Blick in ihre Entstehung und in ihre aktuellen Strukturen gaben. Es wurde deutlich, dass das Berliner Modell von einem hohen Engagement und einer außerordentlichen Bereitschaft zu enger Vernetzung mit hoher kommunikativer Intensität getragen wird.

Nach einer Darstellung der aktuellen Situation bei LIGA sowie den Gesundheitspunkten in Huchting und Bremen-Nord stiegen die Teilnehmer:innen in eine intensive Diskussion ein. Diskutiert wurden vor allem wie

niedergelassene Haus- und Kinderärzt:innen für engere Kooperationen gewonnen werden können und, wie formale Anforderungen an ebensolche Kooperationen – vor allem hinsichtlich datenschutzrechtlicher Aspekte – durch bestimmte Trägerschaften/Organisationsformen bewältigt werden können.

6. Ankündigungen

Ab November möchten wir das Projekt „Schnacken über ...“, mit dem LIGA im vergangenen Jahr die Gröpelingen:innen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen informiert hat, fortsetzen – allerdings unter einem neuen Namen. Der ursprüngliche Titel mit seiner schönen, aber doch sehr regionalen Konnotation, wurde nicht von allen Gröpelingen:innen verstanden.

Die geplante **Gesprächsreihe** wurde vom Pflegestützpunkt angeregt, der mit kleinen Vortragsreihen zu Pflegethemen in anderen Stadtteilen guten Anklang bei den Bewohner:innen findet.

Der Charakter des Projekts findet sich im Begriff Gesprächskreis wieder. Es sollen keine großen Veranstaltungen mit Vortragscharakter werden, sondern vielmehr soll es für Teilnehmende möglich sein, auch Fragen zu stellen oder eigene Problemstellungen zum Thema zu schildern.

Ab Ende Oktober trifft sich zudem wöchentlich eine angeleitete **Gesprächsgruppe zum Thema Ängste und Depressionen** in der LIGA-Beratungsstelle.

Impressum

LIGA e. V.
Vorsitzende: Annette Düring
Lindenhofstr. 18
28237 Bremen
Tel.: 0421 24 40 72 66
E-Mail: info@liga-groepelingen.de
Web: www.liga-groepelingen.de